

CHOCLO



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Es un alimento muy utilizado en la gastronomía argentina. Originario de México desde allí se extendió a nuestro país.

Es sencillo de preparar y además es muy nutritivo, rico en carbohidratos, fósforo, potasio y magnesio. Aporta proteínas y vitaminas A y B. Puede consumirse hervido y desgranado en preparaciones frías y calientes. Es apto para celíacos.

Puede envasarse en granos enteros o como crema. Se encuentra en forma de harina, sémola, maíz seco entero o partido, fécula y maíz pisingallo (para hacer pororó).

Se puede freezar en granos, una vez blanquedos.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Humita (para 6 personas)

Ingredientes:

18 choclos, 1 cebolla, 2 tomates, 1 pimiento verde, 1 cucharada de manteca, 2 cucharadas de aceite, sal, pimienta y azúcar c/n.

Preparación:

Pelar, limpiar y rallar los choclos en una fuente para conservar el jugo.

Picar la cebolla, los tomates y el pimiento. Rehogar la cebolla en una sartén con la manteca y el aceite.

Incorporar los demás ingredientes y condimentar.

Continuar la cocción a fuego lento durante media hora, retirar y dejar tapado hasta servir.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Humita en chala

Diez minutos antes de terminar la cocción de la receta anterior, se retira del fuego la preparación y se deja enfriar.

En una fuente, se cruzan dos chalas (hojas), se coloca en el centro un poco de humita y se dobla en forma rectangular.

Atar con una tirita de chala.

Hervir durante aproximadamente media hora.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Buñuelos de choclo

Ingredientes:

4 tazas de choclo desgranado

3 cucharadas de harina

3 huevos

3 cucharadas de queso rallado

1 pimienta picado

Sal y aceite c/n

Preparación:

Mixear los ingredientes, colocarlos en un bol y condimentar.

Colocar una cucharada de la preparación en una sartén y freír.

Servir con ensalada.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Muffins de choclo

Ingredientes:

1 lata de choclo en granos

2 huevos

Sal, pimienta, pimentón dulce y queso cremoso en cubitos
c/n

Preparación:

Batir los huevos en un bol y condimentarlos.

Agregar el choclo y mezclar.

Aceitar los moldes para muffin y rellenarlos. Colocar el queso en el centro.

Hornear durante 20 minutos.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA